

Gestors COVID a l'atenció primària

21 de juliol de 2020

Contingut

1. Justificació	3
2. Funcions.....	3
3. Procediment.....	4
4. Perfil recomanat.....	5
5. Necessitats.....	5
6. Annex 1. Guia d'actuació per a gestors COVID-19.....	6
7. Annex 2. Fulls informatius sobre l'aïllament de pacients i els seus convivents.....	15
8. Annex 3. Enllaços d'interès.....	23



Per alleugerir el text, en aquest document en ocasions es pot utilitzar el masculí, com a forma no marcada, per fer referència als gèneres masculí i femení, seguint la normativa gramatical de la llengua catalana

1. Justificació

Amb l'experiència acumulada durant aquests mesos de pandèmia sabem de la importància cabdal de la detecció precoç de les persones amb COVID-19, del seu correcte aïllament i de la ràpida identificació i aïllament dels seus contactes estrets. Amb el desconfinament progressiu i la represa de les activitats, s'han ampliat les situacions de contacte social i, per tant, els riscos de contagi, així com l'augment del nombre de contactes dels positius i la seva dificultat de detecció.

És per això que es dota l'atenció primària (AP) de professionals encarregats de fer aquest estudi de contactes, amb l'avantatge de fer-lo al mateix moment de la sospita diagnòstica, en la proximitat del domicili i dins de l'equip d'atenció primària (EAP) de referència del pacient, que és el que té el coneixement tant del pacient com del seu entorn.

2. Funcions

Les funcions dels gestors COVID són les següents:

- **Rastreig exhaustiu de contactes** des de la proximitat al lloc del diagnòstic: es realitza en sortir de la consulta del metge o metgessa que ha fet el diagnòstic de possible patologia per coronavirus SARS-CoV-2. En algun cas es pot haver de fer aquest estudi per via telefònica.
- **Informació acurada al pacient de tot el procés assistencial COVID:** com i quan rebrà el resultat de la prova, mesures d'aïllament necessàries, com es fa el seguiment de la baixa laboral si es necessita, resolució de dubtes i incidències individuals. Cal explicar els circuits, tant si el cas esdevé positiu com si és negatiu, per tal que conegui tot el procés del que ha de fer.
- **Identificació de sospita de situacions de risc associades a la patologia COVID** (sobreocupació del domicili, gent gran vulnerable, etc.) o de perill d'elevat nombre de contagis per l'activitat del cas positiu (treballadors amb molts contactes laborals, monitors de casals, reunions de feina o d'oci prèvies al contagi amb molta altra gent, etc.).
- **Coordinació molt estreta amb els professionals de l'EAP:** personal mèdic i d'infermeria de referència, treballadors social, professionals d'atenció al ciutadà i direcció de l'EAP.
- **Formar part de la xarxa de coordinació territorial** i del sistema per detectar i solucionar incidències o dubtes de tot el circuit assistencial COVID. Espais de coordinació i informació han d'estar programats entre els gestors, la direcció territorial i la vigilància epidemiològica.

- **Promoure l'ús de La Meva Salut a les persones ateses**, ja que és el lloc on el pacient pot tenir disponible el resultat de la prova. Fer tutories de l'ús de l'eina, verificar-ne l'alta, l'aplicació al mòbil i com s'utilitza.

3. Procediment

Activitats que ha de realitzar el Gestor COVID:

1. Explicar al pacient la importància de fer un **aïllament estricte, d'ell i dels convivents**, fins a conèixer el resultat de la PCR. Impressió del full informatiu amb les mesures d'aïllament i explicar-les concretament (vegeu l'annex 1).
2. **Recollida de tots els contactes estrets** possibles (més de 15 minuts i amb una distància de menys de 2 metres sense l'ús de la mascareta) de les últimes 48 hores abans de l'inici dels símptomes, tant convivents, com laborals, d'oci o d'amistat, així com possibles desplaçaments o viatges:
 - a. Contactes convivents.
 - b. Activitat laboral i contactes estrets en aquest àmbit.
 - c. Activitats socials realitzades i contactes estrets en aquest àmbit, si és el cas: restaurants, transports, gimnàs, casals, etc.
3. Explicar al pacient que el **seguiment de contactes només es fa si es confirma la sospita diagnòstica amb un resultat de PCR positiu**.
4. Detecció específica de possible risc, tant pel nombre de contagis com per la vulnerabilitat dels contactes.
 - a. Viu la persona en un pis compartit amb altres famílies?
 - b. Hi ha alguna persona vulnerable al domicili?
 - c. Treballa tenint cura de persones vulnerables?
 - d. S'ha relacionat amb grups de més de 3 persones que no siguin de l'àmbit familiar o laboral en les últimes 48 hores?
 - e. Ha assistit a algun acte multitudinari en les últimes 48 hores?
5. Verificar que el pacient ha entès com ha de fer l'aïllament i la seva importància.
6. Explicar al pacient el circuit del resultat de la prova i seguiment del seu cas si el resultat de la PCR és positiu. Aquest resultat es pot donar telefònicament, però cal que el pacient conegui com es fa i quin és el seguiment posterior. També cal repassar i donar per escrit els símptomes importants que requereixen que contacti amb l'EAP.
7. Explicar que pot anar afegint contactes en cas que recordi més fets a posteriori, i

explicar-li com ho ha de fer.

8. Proporcionar des de cada EAP un telèfon de contacte i una adreça electrònica per poder contactar amb l'equip de gestió COVID per resoldre dubtes i incidències.

4. Perfil recomanat

- **Professional d'atenció a la ciutadania o TCAI**, que es pot ampliar a altres perfils similars en cas de necessitat.
- **Habilitats comunicatives i capacitat de gestionar processos complexos.**
- **Capacitat de treball en equip**: ha de treballar sincrònicament amb l'equip assistencial d'atenció primària.

5. Necessitats

Per portar a terme les funcions dels gestors COVID es requereix:

- **Formació específica**, tant en matèria de protecció individual com de tot el procés i circuit assistencial.
- **Espai específic amb ordinador que garanteixi les mesures de confidencialitat, seguretat i higiene necessàries.**
- **Equips de protecció individual pertinents per a la protecció dels Gestors COVID.**
- **Telèfon de contacte i adreça electrònica del centre perquè els pacients puguin contactar-hi.**
- **S'ha de cobrir els punts on es facin PCR amb un volum que ho requereixi, tant EAP com CUAP.**

Annex 1. Guia d'actuació per al Gestor COVID

Actuació per a un cas sospitós de COVID-19 per part del Gestor COVID.



Quan un professional sanitari prescriu o fa una prova PCR a una persona sospitosa d'estar infectada per COVID-19, la funció del Gestor COVID consisteix a informar-lo (per telèfon o personalment) sobre el procediment que s'ha de seguir i iniciar el procés d'identificació de contactes.

Per dur a terme aquestes funcions, has de dur l'equip de protecció individual adequat (mascareta i guants). L'entrevista es fa en un espai que disposa de les mesures de protecció per mantenir la distància. La persona entrevistada també ha de portar la mascareta.

Quines són les funcions del Gestor COVID?



Funció 1/ Explicar molt bé al cas sospitós com és el procediment que viurà en els propers dies.

- 1 S'informa la persona que **s'ha d'aïllar preventivament al domicili fins que tingui els resultats** de la prova (24/72 h).
- 2 Se li fa saber que **el resultat el rebrà** a través de l'espai digital de **La Meva Salut**.
- 3 Si la persona no està donada d'alta a **La Meva Salut**, el gestor l'ha d'informar de com fer-ho a **lamevasalut.gencat.cat/alta** o ha de fer l'alta directament, en cas que l'usuari tingui dificultats.
- 4 Ha d'identificar **si necessita una baixa laboral** durant el temps que tardarà a rebre els resultats (24/72 h) i ha d'explicar com s'ha de tramitar a través de **l'eConsulta de La Meva Salut**.
- 5 Ha d'explicar-li que, si el resultat de la prova és positiu:
 - Ha de fer **aïllament domiciliari** i com l'ha de fer.
 - És necessari que faci **control dels seus símptomes dos cops al dia mitjançant l'app STOP COVID19**.
 - Si no el pot fer a través de l'app, s'ha de prendre la temperatura dos cops al dia. **Si els seus símptomes empitjoren**, ha de trucar al **061** o ha de contactar amb el seu **metge o metgessa de capçalera** a través de **l'eConsulta de La Meva Salut**.
 - **Si necessita una baixa laboral**, també s'ha de tramitar a través de **l'eConsulta de La Meva Salut**.

Funció 2/ Explicar a l'usuari l'eina digital que té a l'abast per reportar contactes.

- 1 S'ha de donar a conèixer al cas sospitós l'existència d'una eina per al mòbil a la qual pot accedir mitjançant un SMS que rebrà en breu.



2 Aquesta eina envia 3 tipus d'SMS:

- **SMS 1: Cas sospitós.** Dona accés a una pàgina per reportar-hi les dades bàsiques dels contactes estrets i informació sobre l'aïllament preventiu que ha de fer.
- **SMS 2: Cas confirmat.** En cas que la prova sigui positiva, rebrà un altre SMS on ha de confirmar els contactes reportats, editar-los i ampliar-los amb altres contactes que pugui recordar. A més, se li ofereix informació sobre com aïllar-se al domicili, com fer seguiment dels símptomes i, si la necessita, com tramitar la baixa laboral. Si la prova surt negativa, no rebrà aquest SMS.
- **SMS 3: Contacte estret.** Notifica a les persones de la llista de contactes que són contactes estrets d'un positiu de COVID-19. Els dona accés a una pàgina on se'ls informa sobre què han de fer (aïllament preventiu, gestió de baixa laboral –si és necessària–, seguiment de símptomes i procediment en cas que apareguin, etc.).



Funció 3/ Explicar-li la importància de la identificació de contactes.

- 1 El gestor l'ha d'informar de la **importància d'identificar els contactes estrets** (i què significa ser un contacte estret) per tal de tallar les cadenes de transmissió del virus.

Un contacte estret ha d'haver compartit amb la persona:

- Un espai de menys de 2 metres de distància.
- Durant més de 15 minuts.
- Al llarg de les 48h prèvies a l'inici dels símptomes.

- 2 Cal informar-lo que **totes les dades són confidencials**. Els contactes no saben la identitat de la persona que ha donat positiu. Les dades dels contactes també són confidencials i no se'n farà cap ús fora de les finalitats descrites en aquest procediment.

Funció 4/ Reconèixer les competències digitals de la persona.

El gestor ha d'identificar si la persona té les competències digitals per fer, per si mateixa, la introducció de les dades dels contactes estrets. Si no en té, el Gestor COVID és qui ha d'introduir les dades de tots els contactes a l'eina.

Funció 5/ Entrar les dades a l'eina Gestor COVID.

- Entra a la teva pantalla i introdueix el teu usuari i contrasenya a l'eina de seguiment de contactes de Gestor COVID.
- Verifica que el CIP de la persona sigui el correcte i recull el seu telèfon de contacte.

- 1 **Emplena el formulari de qualificació del risc de brot.**

A la teva pantalla, després de verificar les dades, t'apareix el formulari que pondera la probabilitat que té la persona de generar un brot.

- 2 **Fes la recollida dels contactes estrets del cas sospitós.**

Les dades que s'han de reportar són: el nom del contacte, el seu telèfon mòbil, la data en què aquest contacte es va produir i l'àmbit (laboral, familiar, etc.).

Funció 6/ Lliurar materials d'interès a la persona.



Abans d'acomiar-te de la persona, pregunta-li si té algun dubte que li puguis resoldre i lliura-li impresos:

- El tríptic de **seguiment de contactes**.
<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/triptic-seguiment-contactes.pdf>
- El document d'**aïllament preventiu per al cas sospitós**.
<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/aillament-preventiu-contactes-estrets.pdf>
- El document de **les mesures d'aïllament**.
<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aillament-domiciliari.pdf>
- El document sobre **com tramitar la baixa laboral**.
<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/baixa-laboral-la-meva-salut.pdf>

Si sospites que la persona pot patir qualsevol tipus de vulnerabilitat social que pugui dificultar el correcte aïllament, informa'n el treballador social.

La teva feina és molt important per contenir i identificar els brots de COVID-19.

Gràcies per implicar-t'hi.



Formulari de qualificació del risc de brot



La detecció dels contactes de les persones infectades pel SARS-CoV-2 és un aspecte fonamental de l'abordatge de la pandèmia, ja que afavoreix la presa de mesures per **evitar més contagis i aturar-ne l'expansió**, així com que els infectats rebin l'atenció sanitària de forma ràpida i adequada.

Aquest formulari està orientat a la identificació de les persones amb un major **risc de contagiar el virus i de generar un brot**.

La premissa bàsica per a la detecció de persones que s'hagin pogut contagiar és la definició de contacte estret en aquest context:

Es considera contacte estret a tot individu exposat a un cas durant **més de 15 minuts i sense mascareta i sense mantenir la distància de seguretat de 2 metres**.

A partir d'aquí, valorem la probabilitat que una persona sospitosa d'estar infectada de COVID-19 pugui ser generadora d'un brot considerant aquests 7 ítems:

- La relació amb grups de persones en les darreres 48 hores prèvies a l'aparició de la clínica (sense considerar els convivents).
- La relació amb grups de persones en els darrers 14 dies (sense considerar els convivents).
- Si ha estat en contacte amb una cas positiu en els darrers 14 dies.
- El tipus de feina que realitza, si es relaciona amb més o menys gent.
- Si fa una feina d'especial consideració.
- La situació de vulnerabilitat individual.
- La situació de sobreocupació del domicili habitual.

Als 6 primers ítems els hem assignat una puntuació de 0 o 1 punts, per tal d'obtenir una escala que va de 0 a 6 punts, on 0 punts significaria baixa probabilitat de generar un brot i 6 és la màxima probabilitat de generar un brot.

Pel que fa a l'últim ítem, cal preguntar el nombre de persones que comparteixen l'habitatge amb la persona interrogada, i per cada persona cohabitant, s'ha d'afegir un punt més, de manera que si comparteix l'habitatge amb 2 persones sumará 2 punts a l'escala.

Seria molt útil que els professionals del Servei de Vigilància Epidemiològica puguin accedir al detall de la puntuació de cadascun d'aquests ítems per prioritzar els casos a estudiar.



Les 3 primeres preguntes fan referència a contactes estrets: Exposició a un cas durant més de 15 minuts i sense mascareta i sense mantenir la distància de seguretat de 2 metres.

**ALTA
PROBABILITAT
DE BROU**

**BAIXA
PROBABILITAT
DE BROU**

1 Ahir o abans d'ahir. Us heu relacionat amb grups de 3 o més persones (sense tenir en compte la gent amb qui convivia) en llocs tancats, com ara transport públic, gimnàs, cinema, coral, acampada, restaurant o altres? i/o Heu anat a cap acte multitudinari a un espai obert, com ara manifestació, concert, <i>botellón</i> o altres?	SÍ (1 PUNT) A qualsevol de les dues preguntes	NO (0 PUNTS)
2 En els darrers 14 dies. Us heu relacionat amb grups de 3 o més persones (sense tenir en compte la gent amb qui convivia) en llocs tancats, com ara transport públic, gimnàs, cinema, coral, acampada, restaurant o altres? i/o Heu anat a cap acte multitudinari a un espai obert, com ara manifestació, concert, <i>botellón</i> o altres?	SÍ (1 PUNT) A qualsevol de les dues preguntes	NO (0 PUNTS)
3 Contacte amb un cas confirmat. Heu estat en contacte amb un cas confirmat en els darrers 14 dies?	SÍ (1 PUNT)	NO (0 PUNTS)
4 Relacions a l'entorn laboral. Per la vostra feina, teniu relació amb moltes persones? (Per exemple, si treballem en una cadena de muntatge, assistiu a reunions, treballem com a temporers, a un escorxador, com a dependent de botiga o altres).	SÍ (1 PUNT)	NO (0 PUNTS)
5 Feines d'especial consideració. Treballem a un centre sanitari o residència, o bé proporcionant cures a persones dependents?	SÍ (1 PUNT)	NO (0 PUNTS)
6 Situació de vulnerabilitat. Compartiu habitatge amb persones vulnerables, com ara persones d'edat avançada, amb malalties cròniques, immunodeprimides o altres?	SÍ (1 PUNT)	NO (0 PUNTS)
7 Sobreocupació al domicili. Amb quantes persones compartiu el vostre habitatge?		Amb 1 persona: 1 punt 2 persones: 2 punts n persones: punts



Entrevista del **Gestor COVID** al cas sospitós



Prèviament a l'entrevista

Alguns consells:

- Pensa i identifica algunes dades que ajudin la persona a recordar les últimes 48 hores (per exemple, si havia plogut, si havia hagut alguna notícia rellevant, si era el primer dia després del cap de setmana o abans de marxar de cap de setmana, etc.).
- Quan facis preguntes per identificar els contactes estrets, fes-les a través de preguntes obertes (aquelles que comencen amb un “què, qui, com, quan, per què, on, etc.”, per evitar respostes de “sí/no”).
- És important mantenir una escolta activa i donar temps perquè la persona s'expliqui i per poder escoltar el que diu.
- Utilitza diferents preguntes per tal d'ajudar la persona a recordar on ha estat i amb qui ha coincidit per identificar possibles casos estrets.

Inici – Obertura

Acollida/

- **Quan arribi la persona, saluda-la.** Tingues en compte que pot estar nerviós/nerviosa o neguitós/neguitosa.

Presentació/

- **Presenta't** amb el teu nom i cognom.
- **Explica a la persona que ets un Gestor COVID** i quin és l'objectiu d'aquesta entrevista, que és el següent:
 - **Informar del procediment** que s'ha de seguir durant els propers dies.
 - **Ajudar** a pensar per **identificar els seus contactes estrets** per tal de tallar possibles cadenes de transmissió del virus. Per aquest motiu, et farà una sèrie de preguntes que t'ajudin a recordar.
- **Clarifica què són els contactes estrets:** Són les persones amb qui has compartit espai a menys de 2 metres de distància durant més de 15 minuts, des de les 48 hores prèvies a l'inici dels símptomes.
- Anticipa que **les dades a reportar són el nom del contacte, el seu telèfon mòbil, la data i l'àmbit (laboral, familiar i social).**
- Clarifica que totes les dades que ens faciliti **són confidencials.**
- S'ha de donar a conèixer al cas sospitós **l'existència d'una eina per al mòbil** a la qual pot accedir mitjançant un SMS que rebrà en breu.





- Aquesta eina envia **3 tipus d'SMS**:
 - **SMS 1: Cas sospitós.** Dona accés a una pàgina per reportar-hi les dades bàsiques dels contactes estrets i informació sobre l'aïllament preventiu que ha de fer.
 - **SMS 2: Cas confirmat.** En cas que la prova sigui positiva, rebrà un altre SMS on ha de confirmar els contactes reportats, editar-los i ampliar-los amb altres contactes que pugui recordar. A més, se li ofereix informació sobre com aïllar-se al domicili, com fer seguiment dels símptomes i, si la necessita, com tramitar la baixa laboral. Si la prova surt negativa, no rebrà aquest SMS.
 - **SMS 3: Contacte estret.** Notifica a les persones de la llista de contactes que són contactes estrets d'un positiu de COVID-19. Els dona accés a una pàgina on se'ls informa sobre què han de fer (quarantena, gestió de baixa laboral –si és necessària–, seguiment de símptomes i procediment en cas que apareguin, etc.).

Desenvolupament de l'entrevista

- En aquest punt, **cal remarcar** a la persona **els missatges següents**:
 - **Les dades que ens faciliteu són confidencials.** Els contactes no sabran la identitat de la persona que ha donat positiu. No hi contactarem en cas que la PCR surti negativa. Les dades dels contactes també són confidencials i no se'n farà cap ús fora de les finalitats descrites en aquest procediment.
 - És important **identificar els vostres contactes estrets** per tal de tallar les cadenes de transmissió del virus.
- **Mostra un calendari** i ubica la persona **48 hores abans de la data de la PCR**.
- Si la persona utilitza l'**agenda del mòbil**, convida-la a fer-la servir per recordar on ha estat i amb qui.
- En qualsevol cas, per tal de ajudar-la a donar informació, pregunta-li:
 - En quins moments de les últimes 48 hores heu estat amb més gent?
 - On éreu? (per exemple: aire lliure, casa particular, bar, restaurant, gimnàs, supermercat, feina, avió, tren, etc.)
 - Quantes persones éreu?
 - Qui va ser un contacte estret? (cal anotar-ho a l'eina)
- Un cop identificades les principals activitats que ha fet la persona, l'has **d'ajudar a repassar de forma cronològica les últimes 48 hores** per garantir que no s'oblida d'informació important. Per això, pots fer servir algunes de les preguntes següents per ajudar-la a recordar a partir de les seves rutines (per exemple: Què acostumes a fer durant el dia? Abans d'esmorzar, què vas fer? Amb qui et vas veure? I després d'esmorzar?, etc.).
- Recull tota la informació dels contactes utilitzant l'eina habilitada.
- Acaba amb les preguntes SCORE i pren nota de les respostes a l'eina.



- **Fes un repàs**, en ordre cronològic i de forma resumida, dels contactes estrets identificats per la persona.
- Pregunta-li **si falta algú més** per identificar. En cas afirmatiu, anota'n les dades a l'eina.
- Recorda a la persona quins són els **propers passos a seguir**:
 - 1 Aïllament preventiu al domicili fins a tenir els resultats de la PCR, que rebrà a través de l'espai digital de **La Meva Salut**.
 - 2 Si és un **cas confirmat**, rebrà un SMS. En aquest cas, informa la persona que:
 - a. Ha de fer **aïllament domiciliari** i com l'ha de fer.
 - b. És necessari que faci **control dels seus símptomes** dos cops al dia mitjançant l'**app STOP COVID19 CAT**.
 - c. Si no el pot fer a través de l'app, s'ha de prendre la temperatura dos cops al dia. Si els seus símptomes empitjoren, ha de **trucar al 061 o contactar amb el seu metge o metgessa de capçalera a través de l'eConsulta de La Meva Salut**.
- Recorda-li que disposa de l'app on pot informar d'altres contactes que s'hagi descuidat de dir.
- Abans d'acomiar-te de la persona, pregunta-li si té algun dubte que li puguis resoldre i lliura-li els documents següents:
 - **El tríptic de seguiment de contactes**.
<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/triptic-seguiment-contactes.pdf>
 - **El document de les mesures d'aïllament**
<http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aïllament-domiciliari.pdf>
- **Acomiada't i agraeix-li l'entrevista**.

Annex 2. Fulls informatius sobre l'aïllament de pacients i els seus convivents

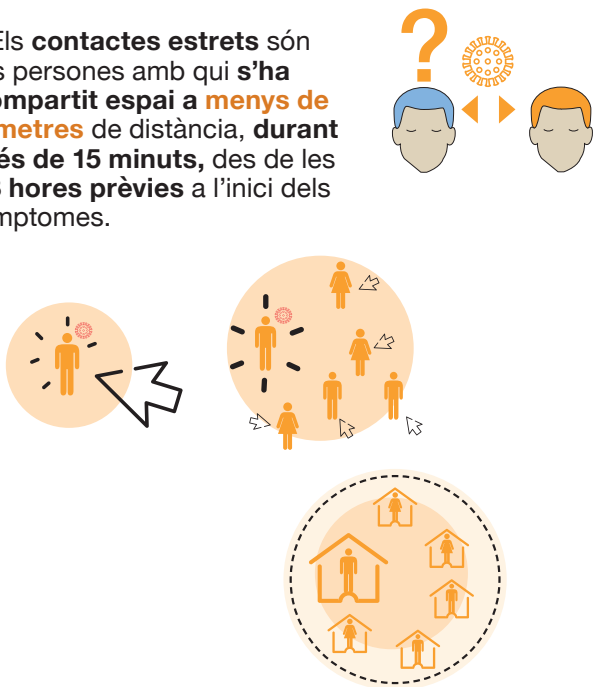
Per què és tan important detectar de forma precoç els casos de COVID-19 i els seus contactes estrets?

/ Amb el procés de desconfinament, s'amplien les **situacions que impliquen contacte social** i, per tant, **augmenta el risc** de propagació del virus.

/ Per tal de **tallar la cadena de transmissió** i **evitar possibles nous brots**, és fonamental **detectar i aïllar els casos de COVID-19**, així com **identificar i controlar** les persones amb qui han tingut **contacte estret** per indicar-los **aïllament i fer-los el seguiment** dels símptomes.

Què és un contacte estret?

/ Els **contactes estrets** són les persones amb qui s'ha **compartit espai a menys de 2 metres** de distància, **durant més de 15 minuts**, des de les **48 hores prèvies** a l'inici dels símptomes.



Recursos sanitaris a la teva disposició

Dona't **d'alta** a l'espai de salut digital **La Meva Salut**:



- ▶ a través d'aquest formulari canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre
- ▶ o trucant al **900 053 723** (de dilluns a divendres, de 8 h a 20 h)

Si tens símptomes, has de:

- ▶ **contactar amb el teu centre d'atenció primària,**
- ▶ **trucar al 061 /Salut Respon**
- ▶ o fer una eConsulta a través de **La meva /Salut**

Fes seguiment dels símptomes:

- ▶ descarrega't l'aplicació **STOP COVID19 CAT**
- ▶ o accedeix a aquest enllaç covid19xat.catsalut.cat

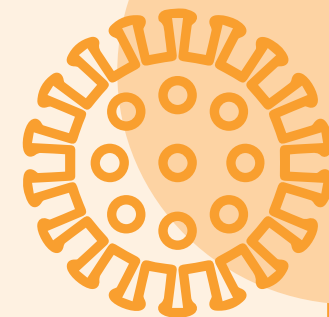


Cuida la teva salut emocional:

- ▶ accedeix a aquest enllaç GestioEmocional.cat



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus



Tallem
la cadena de
transmissió
de la **COVID-19**:
detecció precoç
de casos
i seguiment de
contactes estrets

Què he de fer en cas de tenir símptomes de COVID-19?



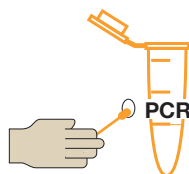
/ Si tens febre, tos, sensació de falta d'aire, malestar general, diarrees o vòmits, has de:

► **contactar amb el teu centre d'atenció primària,**

► **trucar al** **061** /Salut Respon

► **o fer una eConsulta a través de** La meva /Salut

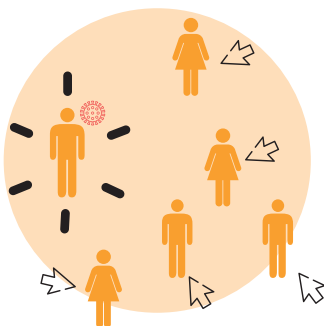
/ El teu metge o metgessa **avalua els símptomes** i, si és necessari, **et fa la prova PCR.**



Podràs consultar els resultats a través de **La Meva Salut.**

► Cal que **identifiquis** les persones amb qui has estat en **contacte estret** des de les **48 hores prèvies** als símptomes i les reportis.

► Ho podràs fer conjuntament amb el teu **professional sanitari** o a través del **formulari** que rebràs per missatge SMS o per correu electrònic.



I si es confirma que soc un cas de COVID-19?



/ Si ets un cas **positiu de COVID-19**, rebràs un **missatge SMS i un correu electrònic o una trucada informativa** sobre el que has de fer.



1 / Cal que **revisis i completis la informació de contactes estrets** que et fem arribar. En cas que no l'haguessis iniciat, **cal que identifiquis** els teus contactes estrets.



2 / **Has de fer aïllament domiciliari** fins que els professionals sanitaris t'ho indiquin, i se t'informarà de com fer-ho.



3 / Has de **fer seguiment i vigilància dels símptomes dos cops al dia** a través de l'app **STOP COVID19 CAT**, que està connectada amb l'atenció primària.

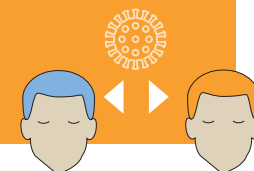


4 / En el cas que sigui **necessari** tramitar la **baixa laboral**, ho pots fer a través de **La Meva Salut**, on trobaràs el servei de l'**eConsulta** per contactar amb el teu professional d'atenció primària.



La meva /Salut

Què passa si soc un contacte estret?



/ Rebràs **una trucada o un missatge** que t'informa que ets un **contacte estret** d'una persona diagnosticada i t'indica **les mesures que has de prendre.**

/ Has de **fer aïllament durant els 14 dies següents** al contacte amb el cas diagnosticat.



/ Cal que **facis seguiment dels teus símptomes** a través de l'app **STOP COVID19 CAT**, dos cops al dia.



/ Si **presentes símptomes**, has de:

► **contactar amb el teu centre d'atenció primària,**

► **trucar al** **061** /Salut Respon

► **o fer una eConsulta a través de** La meva /Salut

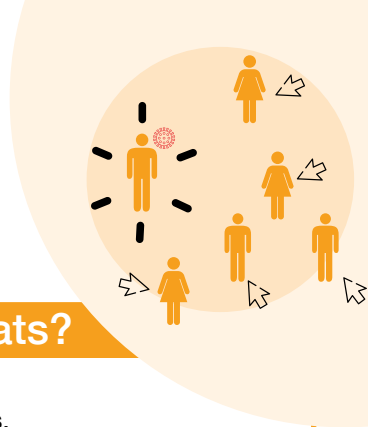
/ Si **estàs treballant** i no ho pots fer **des de casa**, rebràs la informació per tramitar la **baixa laboral.**

/ Si **en finalitzar el confinament** no has tingut cap símptoma, rebràs un missatge o trucada que t'informa que **pots retornar a la teva rutina habitual.**



Recorda: la detecció, la ràpida identificació i l'aïllament dels contactes estrets és fonamental per mantenir el control de la pandèmia.

Aïllament preventiu per als casos sospitosos de COVID-19 fins a tenir els resultats de la PCR



Quines mesures he de prendre mentre espero els resultats?

- / Quedar-te a casa. No tenir contacte social.
- / Instal·lar-te en una habitació d'ús individual i procurar no sortir-ne.
- / Posar-te mascareta si surts de l'habitació.
- / Evitar el contacte amb les persones amb qui convius.
- / Rentar-te les mans sovint, amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques, especialment després de tossir, esternudar i tocar objectes o superfícies.
- / Estar localitzable.



/ No prendre medicaments, com paracetamol o ibuprofèn, sense haver-ho parlat amb el teu professional de salut, ja que podrien emmascarar possibles símptomes.

/ Fer seguiment i vigilància dels teus símptomes dos cops al dia, a través de l'app STOP COVID19 CAT.



/ Mantenir una bona ventilació de l'habitació.

/ Rentar la roba de forma separada de la resta, a 60 °C o més.

Com sabré el resultat de la PCR?

/ Pots consultar els resultats de la prova a través de La Meva Salut durant les 48-72 hores següents a l'extracció de la mostra.

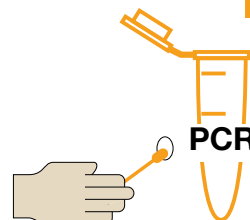
Si encara no tens accés a La Meva Salut, pots donar-te d'alta a través del formulari següent:

► lamevasalut.gencat.cat/alta

/ Si necessites tramitar la baixa laboral entra a La Meva Salut i obre una eConsulta amb el teu professional sanitari.

Què he de fer si el resultat de la PCR és negatiu?

/ En cas que el resultat de la prova PCR sigui negatiu, podràs finalitzar la quarantena preventiva i retornar a la teva rutina habitual.



Què he de fer si el resultat de la PCR és positiu?

/ Si el resultat de la prova PCR és positiu, cal que facis aïllament domiciliari. Aquesta informació se't facilita (per telèfon o SMS) en el moment de tenir el resultat de la prova.



/ Recorda: la detecció precoç de les persones amb COVID-19 i la ràpida identificació i l'aïllament dels contactes estrets és fonamental per mantenir el control de la pandèmia.

No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus



Generalitat
de Catalunya

/Salut

Aïllament domiciliari per a casos positius de COVID-19

❶ Què és l'aïllament domiciliari? ❷ Quant de temps dura l'aïllament?

/ És una mesura que consisteix a mantenir aïllades les persones que estan afectades pel virus i d'aquesta manera tallar la cadena de transmissió.

/ Segons la valoració individual de cada cas, els professionals sanitaris determinen la durada i el seguiment que se'n fa. És important estar localitzable i seguir en tot moment les seves instruccions.

❸ Per què es fa?

/ La UE i l'OMS el recomanen com una de les mesures més efectives per reduir la transmissió del virus.

❹ Qui decideix l'aïllament de la persona?

/ Els professionals sanitaris decideixen si la persona és candidata a l'aïllament domiciliari, tot avaluant els criteris clínics i les circumstàncies de l'entorn sanitari i social.

❺ Es pot conviure amb la família?

/ Es pot seguir convivint amb les persones de la llar, sempre que s'extremi el distanciament amb persones de més de 65 anys, persones amb malalties cròniques, gestants i infants menors de 5 anys.

Com s'ha de fer un aïllament?

Característiques que ha de tenir l'habitació per a l'ús de la persona aïllada

1. / **Cal instal·lar-se en una habitació individual**, que quedi sempre amb la porta tancada.
2. / L'habitació ha de tenir **ventilació directa** de l'exterior i s'ha de **ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia**.
3. / Cal designar un **lavabo per a ús exclusiu** de la persona aïllada. Si no és possible, cal **desinfectar-lo amb lleixiu domèstic** després de cada ús.



Mesures que ha de prendre la persona aïllada

- ☐ **No pot sortir de les zones d'aïllament designades.** En cas que sigui imprescindible anar a zones comunes, s'ha de rentar les mans i portar mascareta.
- ☐ No pot rebre visites i cal **evitar el contacte proper amb qualsevol persona** i amb animals domèstics.
- ☐ **S'ha de rentar les mans molt sovint.**
- ☐ Cal tapar-se la boca i el nas amb **mocadors d'un sol ús en tossir o esternudar o utilitzar la part interna del colze** i, de seguida, **rentar-se les mans**.
- ☐ Cada vegada que algú necessiti entrar a l'habitació, cal **ventilar l'espai prèviament un mínim de 10 minuts i posar-se la mascareta, tant la persona aïllada com la persona cuidadora**.
- ☐ En el cas que la persona aïllada sigui una mare lactant, ha de posar-se la mascareta sempre que estigui a prop del seu nadó i rentar-se les mans molt acuradament abans del contacte.
- ☐ És aconsellable disposar d'un telèfon mòbil per tal de comunicar-se amb la resta de persones.

Cal vigilar l'aparició de nous símptomes, sobretot dificultat respiratòria, empitjorament de l'estat general i febre alta i, si és el cas, comunicar-ho ràpidament a través de l'aplicació **STOP COVID19 CAT**, contactar amb el **centre d'atenció primària corresponent**, o trucar al

061 /Salut
Respon

Mesures que han de prendre les persones que conviuen amb la persona aïllada

S'ha de designar una única persona com a **cuidadora principal** i totes les persones que estan en contacte amb la persona afectada han d'extremar les mesures de precaució.

- ☐ Es recomana entrar a l'habitació de la persona aïllada com menys vegades millor, i quan sigui imprescindible, cal planificar-se per estar el mínim temps possible. En entrar a l'habitació, tant la persona aïllada com la persona cuidadora han de portar **mascareta**, i quan hi hagi contacte amb la persona afectada o amb els seus fluids, cal dur, a part de la mascareta, **guants de làtex**. **La mascareta i els guants han de ser d'un sol ús.**
- ☐ 10 minuts abans d'entrar a l'habitació de **la persona aïllada, se l'ha d'avisar** perquè ventili l'habitació.
- ☐ Cal rentar-se les mans amb sabó o solució hidroalcohòlica sovint.
- ☐ S'ha de mantenir una bona ventilació de les àrees compartides de la llar, i ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia.



- En el cas que tots els membres de la llar estiguin aïllats, tots han de seguir les mesures d'aïllament. Els productes que necessitin els han de proporcionar altres persones de l'entorn social o familiar, o bé mitjançant lliuraments a domicili. Aquestes persones no poden entrar a la llar i han de deixar els productes a la porta, i les persones aïllades els han de recollir amb mascareta, tot mantenint una distància mínima de 2 metres.

Les persones que conviuen a la llar, **en cas de tenir símptomes** com febre, tos o sensació de falta d'aire, cal que **truquin al 061** /Salut Respon **o contactint amb el seu centre de primària.**

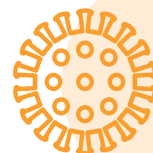
Maneig de residus i neteja de superfícies

- / Cal netejar diàriament i de forma exhaustiva els lavabos amb lleixiu, començant per la pica i acabant pel vàter.
- / S'ha de rentar la roba de llit, la muda, les tovalloles, etc. de les persones aïllades amb sabons o detergents habituals a 60 °C o més i deixar que s'eixugui completament. Aquesta roba s'ha de col·locar en una bossa fins que es renti. Cal evitar sacsejar la roba abans de rentar-la.
- / El material d'un sol ús utilitzat per la persona aïllada i les persones cuidadores (guants, mocadors, mascaretes) i qualsevol altre residu s'ha d'eliminar al cubell d'escombraries col·locat a l'habitació, preferiblement amb tapa i pedal d'obertura. La bossa de plàstic s'ha de tancar abans de treure-la de l'habitació.
- / Els residus de la persona aïllada es poden posar amb la resta dels residus domèstics sempre que estiguin introduïts en una bossa tancada. Cada dia cal llençar tota la brossa generada a la llar en una bossa tancada.
- / Després del contacte amb els residus, sempre s'han de rentar les mans.
- / Els estris de cuina s'han de rentar amb aigua calenta i sabó o, preferiblement, al rentaplats, per separat dels de la resta de persones.
- / Les superfícies que es toquen sovint (tauletes de nit, somiers, mobles del dormitori), les superfícies del lavabo i el vàter s'han de netejar amb material d'un sol ús i desinfectar diàriament amb un desinfectant domèstic que contingui lleixiu en una dilució 1:100 (1 part de lleixiu i 99 parts d'aigua), preparat el mateix dia que s'ha d'utilitzar. La persona encarregada de la neteja ha de protegir-se amb mascareta i guants. Després, cal rentar-se les mans.

Tallem la cadena de transmissió

/ **Recorda:** la detecció precoç de les persones amb **COVID-19** i la ràpida **identificació i l'aïllament** dels **contactes estrets** és fonamental per **mantenir el control de la pandèmia.**

No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!



Si necessites tramitar la baixa laboral, fes-ho a través de **La Meva Salut**

- ▶ Entra a **La Meva Salut** i obre una **eConsulta** amb el teu professional sanitari d'atenció primària per sol·licitar la baixa laboral per **COVID-19**.
- ▶ El professional sanitari et **tramitarà i publicarà l'informe de baixa laboral** a l'espai **Informes i resultats** de La Meva Salut.



Si encara **no tens accés** a **La Meva Salut**, pots donar-te d'alta a través del formulari que trobaràs a:

La meva
/Salut

▶ **lamevasalut.gencat.cat/alta**

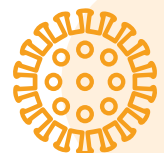


Si tens dubtes, contacta amb el **teu centre d'atenció primària** o truca al **061** /Salut Respon

Tallem la cadena de transmissió

/ **Recorda:** la **detecció precoç** de les persones amb **COVID-19** i la **ràpida identificació i l'aïllament** dels **contactes estrets** és fonamental per **mantenir el control de la pandèmia**.

No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut

Annex 3. Enllaços d'interès

1. Aplicació STOP COVID19. Seguiment i vigilància dels símptomes:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat>

2. Neteja i desinfecció de la llar:

https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/neteja-i-desinfeccio-llars.pdf

3. La Meva Salut:

<https://catsalut.gencat.cat/ca/serveis-sanitaris/la-meva-salut/app/>